

焦馍 最温情的记忆



□ 见习记者 姚晓晓

焦馍作为豫南小吃，河南各地有着不同的叫法，有的地方叫焦馍，有的地方叫焦饼，这份食物，在一代代中原人的成长中，承担着最为温情的记忆。

作为漯河的“吃货”，你一定记得小时候焦馍的味道，酥酥脆脆，吃到嘴里混合着芝麻的香味挑动着你的味蕾，让人久久难忘。可是，随着人们生活节奏的加快，这种传统小吃渐渐地被遗忘，很多年轻人都忘了焦馍的存在，更别提制作焦馍了，4月24日，记者听说张阿姨要在家制作焦馍，便来到张阿姨家中，追寻小时

候的味道，学习焦馍的制作。

一大早记者来到张阿姨家中，张阿姨正在捡芝麻，“这些芝麻都是一会要揉到面里的，没法用水淘，就先把芝麻里的脏东西拣出来”。捡完芝麻后，张阿姨开始和面了，记者发现，在和面的过程中，张阿姨不仅加了盐水，还加入了两个鸡蛋。“加入鸡蛋是为了让焦馍更酥脆，吃起来不是很干，配上芝麻会更香”。

张阿姨指着和好的面团对记者讲：“和面、揉面、加入芝麻继续揉面，面和好

后，要做到‘三光’，既‘手光、面光、盆光’，做到这三点，面才真正和好了。”随后将面团放入盆中，用盖子盖起来，放置二十分钟左右，叫作醒面。

二十分钟后，张阿姨便开始制作焦馍了。将和好的面团均匀的分成若干小面团，用小擀面杖擀成直径10厘米~25厘米（大小自己定）、厚薄均匀的圆形面片，张阿姨告诉记者，焦馍越薄越好，越薄炕出来越脆，厚薄就是跟芝麻粒的厚



美食课堂

大拌菜



用料：
苦菊1颗、樱桃萝卜2个、紫甘蓝100克、圣女果3个、鸡毛菜50克、甜椒（黄）1个或2个、荷兰豆10个、花生仁（生）50克、白芝麻（熟）2勺、食盐1勺、生抽2勺、醋2勺、白糖1勺、芝麻油1勺。

做法：
1.花生米冷油下锅，慢慢会闻到花生米的香味，颜色会变重些，小火5分钟到7分钟炸熟。2.炸熟后的花生米过滤掉油，放凉以后就会变得酥。3.开水里加1勺盐，1勺植物油，倒入荷兰豆炒1分钟捞出。4.熟芝麻放在保鲜袋

里，用擀面杖压碎，稍后撒在大拌菜里，可以增加香味。5.苦菊、鸡毛菜、紫甘蓝、荷兰豆、樱桃萝卜、圣女果、黄色甜椒、清洗干净沥干水分，切好以后摆在盆里（其他自己喜欢的青菜也可以，根据自己喜好来定）。6.1勺白糖、2勺生抽、2勺醋（陈醋或是米醋）、1勺芝麻油，加入花生米撒上芝麻碎搅拌均匀即可。

据美食网



用料：
莲藕2节、剁辣椒3大勺、蒜2瓣、白醋1小勺、糖1勺、盐少许。

做法：
1.莲藕去皮，冲洗干净，

酸辣藕片

藕孔也要冲洗一下。2.藕段切薄片，放入清水中，泡去淀粉。3.等水开后，放入藕片，等再次水沸时捞出，之后放入冷水中凉一下，口感能保持清脆。4.3勺剁辣椒，加入半小勺糖、适量盐、1小勺白醋、两瓣蒜切蒜末，一起拌匀后加入适量白开水，这样一碗调味汁就做好了。5.把调味汁浇在藕片上即可。

据美食网

品茗识茶

白茶的功效与作用



春季天气变化不定，很容易生病。今天小编就给大家推荐一款保健茶。这种茶能护血管、降血压、降血脂。

小编要和大家介绍的正是白茶，它香醇可口，对心脑血管也有良好的保健作用。

1.护血管。
白茶中的儿茶素一定程度上减缓了动脉粥样硬化的速度。白茶中的芳香物能维持毛细血管的正常抵抗力，也相当于增强了血管壁的韧性。

2.降血压。
白茶中的茶多酚，可直

接作用于毛细血管，改善毛细血管功能；能够明显抑制血管紧张素转化酶活性，降低血压。

3.降血脂。
白茶能够降低血液中的胆固醇含量，白茶中的叶绿素能够阻碍机体对胆固醇的消化和吸收，其含有的茶多酚、维生素C等物质能够有效地促进胆固醇排出体内。

4.抗疾病。
白茶叶中的维生素C和维生素E能阻断致癌物亚硝胺的合成，对防治疾病有作用。

用，通过大量的人群研究表明，有饮茶习惯的人患疾病的概率相对较低。

5.抗衰老。
白茶叶中黄酮类、儿茶素类化合物具有抗衰老的作用，多酚类化合物能防止过度氧化，达到延缓衰老的目的。白茶中黄酮类、儿茶素类化合物的含量相对高于其他树种。

6.保护牙齿。
白茶叶中含有氟等活性成分，赋予了它对于牙齿的保护作用。

禹艳涛

金银蒜粉丝蒸虾



用料：
大虾12只、粉丝1把、大蒜2个、食用油1勺、生抽1勺、盐半勺、香葱1棵、小米椒少许。

做法：
1.丝用清水泡软备用。2.先来制作金银蒜。把大蒜切成细小的颗粒。炒锅注入1勺油，小火烧至五成热，放入蒜蓉，用锅铲不断搅拌，直到蒜蓉变成金黄色。晾凉，倒入碗中，与剩余的生蒜蓉倒在一起。加入少许盐，搅拌均匀。金银蒜就做好了。3.再来处理虾。用厨房剪剪去虾脚、虾须、虾枪，开背，挑出虾线。4.清洗干净后，用刀将大虾背部轻轻地刺几下，把虾背整理的稍平一些，便于蒸制时虾身保持平整不变形。摆盘。把粉丝剪成段，摆在盘中。5.再把虾摆好，上蒸

锅。用小勺把金银蒜依次放入虾背，蒸锅上汽后放入虾大火蒸5分钟即可。6.用小勺淋入少许生抽，放香葱和小米椒装饰。如果不担心油的摄入量问题，放上香葱后可以再烧些热油，滋在香葱上，香葱的香味散发出来。

据美食网

绿雪芽® 中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

— Lv Xue Ya —

一年茶 三年药 七年宝

地址：海河路39号 电话：0395-3386888

